



Quelques mots sur le pessaire

Un pessaire est un petit dispositif médical en silicone souple, placé dans le vagin pour soutenir vos organes pelviens (vessie, utérus, rectum) lorsqu'ils ont tendance à descendre – on parle alors de prolapsus des organes pelviens – ou pour corriger l'incontinence urinaire d'effort.

Le pessaire agit mécaniquement, sans chirurgie : il aide à soulager la pesanteur, les fuites, ou la gêne. Il est réversible, confortable, et discret – s'il est bien choisi, on ne le sent pas une fois inséré. Il peut être porté au quotidien, ou seulement lors de certaines activités (sport, marche, station debout prolongée...) ou de certaines périodes du cycle menstruel.

Objectif de la consultation d'essais de pessaires

Il existe plusieurs modèles et tailles de pessaires. Cette consultation est dédiée à la réalisation d'essais de pessaires "test", afin de déterminer celui qui sera le plus adapté à votre anatomie, à vos symptômes et à votre mode de vie, et qui sera donc à la fois efficace et confortable.

Ensemble, votre professionnel de santé et vous prendrez le temps de rediscuter de vos symptômes, vos attentes, vos habitudes de vie, d'essayer un ou plusieurs pessaires pour trouver celui qui vous convient le mieux, puis de vous apprendre à l'utiliser sereinement.

Ce qu'il faut prévoir pour votre consultation



Les semaines précédentes

Respectez bien votre **traitement local hydratant** ou œstrogénique (s'il a été prescrit). Cela favorise une muqueuse bien souple et hydratée, pour des essais de pessaires confortables et pour garantir la tolérance et l'efficacité de votre pessaire. Si un traitement pour la **constipation** vous a été prescrit, il est essentiel de le suivre.



Le jour de la consultation

Essayez de venir le rectum vidé (après une selle si possible).

N'allez pas faire pipi juste avant la consultation : il est utile d'avoir un peu d'urine dans la vessie pour les

tests de confort et de fuites. Une fois le bon pessaire identifié, il vous sera demandé d'aller faire pipi pour vérifier que le pessaire ne vous gêne pas. Et pas de stress : même si vous avez des fuites pendant la consultation, ce n'est pas grave du tout ! Au contraire, ce seront de précieuses informations pour votre professionnel de santé.



Tenue conseillée

Portez des vêtements confortables et faciles à enlever et à remettre.

Une jupe ou une robe peut être pratique : elle permet de vous déplacer pendant les essais sans vous sentir trop dénudée ou sans vous rhabiller à chaque fois.



Ce que vous pouvez apporter

Apportez votre ou vos précédent(s) pessaire(s) le cas échéant.

Apportez vos lunettes ou votre appareil auditif si besoin : il est important que vous puissiez bien suivre les explications.



Comment se déroule la consultation

- 1 Accueil et échange sur vos attentes, vos sensations, vos questions éventuelles ;
- 2 Examen vaginal doux et respectueux, réalisé avec votre accord à chaque étape. Le but sera notamment de vérifier que votre muqueuse est en bon état et pourra accueillir confortablement les essais ;
- 3 Choix du type et de la taille de pessaire ;
- 4 Mise en place du pessaire choisi, puis test du confort en position debout et en mouvement. Cette phase peut prendre du temps, et il vous sera demandé de mettre le pessaire à l'épreuve des mouvements du quotidien en vous levant, en marchant, en sautant, toussant, vous accroupissant... tout cela en fonction bien sûr de votre condition physique ;
- 5 Apprentissage de l'insertion, du retrait et de l'entretien de votre pessaire, si vous souhaitez le gérer de façon autonome ;
- 6 Planification du suivi, réponse à vos questions.

Pour finir : quelques mots pour vous rassurer



Le pessaire est un outil de liberté, non une contrainte. C'est une manière douce mais efficace de reprendre confiance dans votre corps, de corriger vos différents symptômes, et d'éviter une chirurgie, de la différer ou bien de la préparer sereinement.

Chaque femme a son propre équilibre : la consultation est un moment d'écoute, d'essai, d'ajustement, sans pression ni tabou. Nous avancerons à votre rythme.

J'ai pris connaissance de ces informations et je consens à réaliser une consultation d'essais de pessaires.

Mes questions pour la prochaine consultation :

.....
.....
.....

Pour aller plus loin > MyLittlePessaire vous accompagne

Retrouvez tout notre contenu et nos guides sur www.MyLittlePessaire.com

Une question ? Contactez-nous par mail (contact@gaya-women.com) ou chat instantané, nous sommes là pour vous.